

# Dieta vegană

# Dieta vegană

- Să se întocmească dieta vegană pentru o persoană de sex masculin care realizează o activitate fizică ușoară, cu talia de 170 cm și greutate de 70 kg.
- Formula lui Broca:

Bărbați:  $Gi = T - 100$

Femei:  $Gi = T - 105$

**În funcție de activitatea fizică și greutatea ideală (GI):**

repaus

**25 kcal/kg corp /zi**

activitate fizică ușoară

**30-35 kcal/kg corp/zi**

activitate fizică medie

**40-45 kcal/kg corp/zi**

activitate fizică grea

**45-50 kcal/kg corp/zi**

# Dieta vegană

1. Calcularea NE/zi :

a. Determinarea greutateii ideale:

$$Gi = T - 100 = 170 - 100 = 70 \text{ kg}$$

$$NE = Gi \times \text{nec. caloric/kgc/zi} = 70 \times 30 = 2100 \text{ kcal}$$

2. Acoperirea necesarului energetic prin aport de principii nutritive:

- Glucidic - 55%
- Lipidic - 30%
- Proteic - 15%

3. Calcularea aportului energetic (kcal) al fiecărui principiu la rația calorică totală:

- $55/100 \times 2100 = 1155$  kcal glucide
- $30/100 \times 2100 = 630$  kcal lipide
- $15/100 \times 2100 = 315$  kcal proteine

# Dieta vegană

4. Calcularea în grame a cantităților de glucide, lipide și proteine:

1 g glucide .....4,1 kcal

**x** g glucide .....1155 kcal

$x = (1155 \times 1) / 4,1 = 281,7$  g glucide ~ **282 g glucide**

1 g lipide .....9,3 kcal

**y** g lipide .....630 kcal

$y = (630 \times 1) / 9,3 = 67,74$  g lipide ~ **68 g lipide**

1 g proteine .....4,1 kcal

**z** g proteine .....315 kcal

$z = (315 \times 1) / 4,1 = 76,82$  g proteine ~ **77 g proteine**

# Dieta vegană

5. Întocmirea meniului de alimente: 282 g G, 68 g L, 77 g P
- *“Masa de dimineață o mănânci singur, masa de prânz o împarți cu prietenii și masa de seară o dai la dușmani” – proverb chinezesc*
  - Mic dejun: 25%
  - Gustare 1: 10%
  - Prânz: 30%
  - Gustare 2: 10%
  - Cină: 25%

Vă rog să întocmiți dieta în funcție de compoziția dietei vegane.